



L'authenticité, être en reliance à tous ses aspects

Nos aspects principaux : le mental, l'émotionnel, les cinq sens vibrent constamment dans notre corps physique; ils se nourrissent de nos connaissances, nos croyances, nos expériences, de la dualité. **Notre âme pulse dans ce grand kaléidoscope intérieur.**

L'authenticité c'est harmoniser tous les aspects de cet ensemble lors de ses actions, ses agissements, même dans ses pensées. Pour la vivre de cette façon-là, il est essentiel d'apprendre à **écouter sa globalité** en prenant soin de ses mouvements intérieurs multiples et variés; reconnaître ses difficultés, fragilités sans les combattre, sans croire qu'il faut éradiquer le mental ou l'ego ou les émotions perturbées ou l'hypersensibilité; **ce tout est essentiel à notre incarnation.**

Vivre cette authenticité, c'est choisir d'aller à la découverte de ses profondeurs en déjouant les alibis du mental, car nous nous comprenons au travers de nos prismes, nos filtres, nos masques selon les jours, les personnes, les contextes, les réflexions, les excuses. Notre authenticité est personnelle; inutile de vouloir la prouver aux autres. À nous de savoir comment nous l'installons, dans quelle mesure nous sommes vrais avec nous.

L'objectif n'est pas d'être transparent (expression à la mode), mais sincère avec soi. Si en disant « je vais bien », je suis conscient que je garde mes soucis pour une raison particulière; je suis authentique avec moi. En revanche, si je le fais en pensant « de toute façon il ne s'intéresse pas », j'agis par rapport à l'autre.

Etant des êtres de contact, fréquemment nous prêtons plus attention à l'extérieur qu'à ce qui survient en nous. **Par nos sens nous captions constamment** des informations sur les personnes que nous croisons, les affiches aperçues, les fragments de phrases, une partie d'une conversation animée, de l'agitation que ce soit au travail, dans le bus, durant les loisirs.

Que nous écoutions ou non les nouvelles, nous recevons des informations verbales, mais surtout subliminales et énergétiques. Se fermer à la presse, aux médias est une façon de se calfeutrer tout en recevant néanmoins des bribes par-ci, par-là. A contrario, être à l'affût des dernières actualités va nous amener de multiples points de vue, de nombreuses contradictions et probablement créer des combats internes, des argumentations.



Être authentique, c'est reconnaître que tous ces renseignements souhaités ou involontaires vont constamment nous interpeller à un niveau conscient ou inconscient. Le but n'est pas de surveiller tout, mais de **tourner son regard en soi, à l'écoute de soi** pour discerner ce qu'il s'y passe, ce qui se révèle. Beaucoup de mots chuchotés en nous véhiculent des

“ *Vivre cette authenticité, c'est choisir d'aller à la découverte de ses profondeurs.* ”

informations sur notre état intérieur : je n'y peux rien, c'est ainsi, c'est la faute à, l'état devrait, la société....

Ces formulations dénotent un sentiment d'impuissance (ou victime) face à telle situation, telle observation. En ignorant ce dialogue intérieur, les émotions perturbées s'empilent, s'intensifient et s'exprimeront voire exploseront ultérieurement, lorsqu'il sera impossible de fuir une situation déstabilisante de notre vie. Nous ne serons pas dans une authenticité équilibrée, mais parlerons depuis un axe spécifique.

Évidemment, il est impossible d'être attentif à toutes ses pensées. En revanche, en déroulant l'une d'elles, les autres s'auto-alimenteront moins. Un exemple : à la place de juger, d'être exaspéré par l'autre, par son comportement, se questionner :

- quelle est ma façon naturelle d'agir dans un tel cas ?
- quelles sont mes attentes dans une telle situation ?
- comment vivrais-je cet événement ?
- pourquoi j'active de la colère, de la peur, de l'insécurité ?

Ce questionnement stimule nos valeurs, nos qualités, nos choix, nos goûts. Dans le même temps, les émotions perturbées s'apaisent.

Les habitudes tendent à nous faire reconnaître le résultat et non les qualités de l'acte. Cela induit de considérer « réussir ou échouer ». Notre authenticité n'est pas reconnue puisque nous focalisons sur un facteur particulier. Si l'on raisonne par : « c'était une expérience ou je ferai mieux la prochaine fois » ; la colère, la déception restent enfouies, puisque nous maintenons l'image d'avoir failli tout en nous projetant dans faire mieux, donc faire efforts. Identiquement, si l'on veut se rassurer avec des « ce n'est pas grave », « c'est à cause de l'autre » ; c'est croire que l'on ne s'auto-juge pas ou se maintenir victime de l'autre.

En tentant d'oublier un incident, nous bloquons la respiration ample ; si nous le ressasons, nous entretenons le mal-être, le sentiment d'injustice. À contrario, si nous assumons le vécu **en nous félicitant d'avoir été courageux, persévérant, polyvalent, consciencieux**, tout en reconnaissant que le résultat n'est pas à la hauteur de nos attentes, nous pouvons ensuite nous questionner « comment puis-je m'améliorer ? quelle leçon puis-je apprendre ? etc. ». En réfléchissant de la sorte, nous prenons en compte nos deux pôles.

Les mouvements de nos aspects intérieurs sont abondants ; à nous de savoir comment nous sommes authentiques. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais d'être conscient que - dans cette situation - j'ai agi en donnant l'impression de me soumettre, mais je savais que je ne voulais pas me confronter.

Pour toutes ces raisons nous avons à revenir à nous-mêmes (non pas en nous remettant en question, car cela génère des doutes), mais en nous interrogeant :

- suis-je dans des réactions émotionnelles et/ou conceptuelles ?
- suis-je à entendre ce que l'autre dit ou suis-je à interpréter ?
- suis-je à vouloir sauver l'autre, le conseiller sans qu'il le demande ?

Bien sûr, il est stérile de se poser toutes ces questions à la fois ; en revanche, nous pouvons nous en inspirer pour revenir en notre centre.

Vivre l'authenticité par une introspection dans l'accueil attentionné de qui nous sommes, dans le respect de cet être unique qui s'auto-accompagne au quotidien pour grandir intérieurement : c'est **se connecter à sa liberté intérieure, être le créateur de sa vie.**

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouver d'autres articles publiés dans Recto-Verseau

www.mon-papillon.ch